

新 宿

SHINJUKU

広報



12月3日～9日は
障害者週間



お互いが尊重し合い

共に生きる

社会を目指して



私たちが暮らす社会にはさまざまな人がいて、誰もが同じように学び、働き、楽しむ権利を持っています。

しかし、障害のある方は社会のさまざまなバリア(障壁)によって日常生活や社会生活が制限されることがあります。

そのようなバリアを解消し、誰もがお互いを尊重し合い共に生きる社会を目指しましょう。

詳しくは2-3面でご紹介しています

発行：新宿区

編集：区政情報課

〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111

HP <https://www.city.shinjuku.lg.jp/>

※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

区のサービス・手続き・施設のご案内

しんじゅくコール ☎(3209)9999・☎(3209)9900

土・日曜日、夜間もご案内
受付時間：午前8時～午後10時

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせは、しんじゅくコールのファックスをご利用ください。

「新宿区総合案内用AIチャットボット」もあわせてご利用ください(24時間利用可)。



AIチャットボット

CONTENTS

年未年始の資源・ごみの収集 12月31日～1月3日は収集作業をお休みします…4面

しんじゅQuality ハンドメイドマーケット in 丸の内…5面 / 区オリジナル 3つの体操・トレーニング体験会…12面

広報新宿は、新宿区ホームページ、webサイトやアプリからもご覧いただけます。



新宿区
ホームページ



マイ広報紙



アプリ「マチイロ」
App Store



アプリ「マチイロ」
Google Play ストア

12月3日～9日は障害者週間

社会の中で提供されている設備やサービス等は、障害のある方には利用が難しく、活動を制限してしまうバリアになっている場合があります。障害のある方から「社会的なバリアを取り除いてほしい」という意思が示された場合には、できる範囲で、バリアを取り除くために必要な合理的配慮を行うことが必要です。

☎障害者福祉課福祉推進係 ☎(5273)4516・☎(3209)3441

合理的配慮とは…

- ▶ 障害のある方の社会的障壁を取り除くための配慮
 - ▶ 環境に応じて一人一人の障害の特性に合わせた配慮
- を行うこと



視覚障害のある方に、記載されたメニューやサービスの内容等をスタッフが見ながら説明する。



車いすの利用者等のために、店舗等の出入りにスロープを設置するなどして段差を解消する。



店舗・事業所内を車いすの利用者でも移動しやすいように、通路の幅を広くするなどの工夫をする。



障害の特性に配慮し、説明書やパンフレットなどの文字を大きくしたり、ふり仮名をつけたりする。

例えばこんなケース



聴覚障害のある方に、ホテルや施設等の受け付けなどで、筆談や手話など音声以外の方法でコミュニケーションをとる。



車いすの利用者が階段で困っているときなどは、複数の人で協力してサポートする。



盲導犬など身体障害者補助犬の役割を理解して、補助犬の邪魔にならない。



駐車場の障害者等用駐車スペースには、配慮が不要な人は駐車しない。

どなたでもお待ちしております!

ゆめ水族園

障害者福祉センターでは館内を水族館のように装飾したイベントを開催しました。



手づくりマーケット in 新宿区

区の障害者福祉施設が共同でバザーや作品展を開催しています。



開催中!

障害者作品展

☎12月9日(月)午後3時まで
☎四谷特別出張所等 区民施設1階(内藤町87)



開催中!

障害者理解啓発パネル展・障害者作品展

☎12月10日(火)午後7時まで
☎区役所本庁舎1階ロビー



障害者福祉センターで活動する方々にお話を伺いました

障害者福祉センター

戸山1-22-2
☎(3232)3711・☎(3232)3344
開館時間 午前9時～午後9時30分
障害のある方とご家族の日常の生活を、さまざまな形で支援する施設です。



利用者の方

いろいろな活動に参加しています

30年ほど通所しています。これまで組みひもやパソコンなどいろいろな講座に参加してきました。受傷後に江戸木札を趣味で作りはじめ、今ではセンターで講師をすることもあります。リハビリの一環ですが、みんなでTシャツを染めたり、巾着を作ったり、にぎやかに作業するのは楽しいですよ。

小林龍之助さん

40代で脳梗塞を受傷。身体の右側に障害が残ったが、リハビリで歩行も会話もできるまでに回復。



施設で働く方

地域の方とつなぐ、つながる施設を目指して

当センターは、障害のある方が利用している施設です。多機能型事業所では、日中の活動や就労等の支援をしています。利用者の方と地域の方との交流の機会も作っています。例えば、センター祭。手作りの作品展示や販売、イベントなど気軽に立ち寄ってもらえるお祭りです。ほかにも車いす体験会やピアノサロンなどを通じて、障害のある人となない人の見えない壁をなくしていけたらと思っています。障害のある人を見かけたら、まずは「こんにちは」と声をかけてみてください。それだけでも意識は変わると思います。

新宿区障害者福祉協会 障害者福祉センター館長 椎名成剛さん

区立あゆみの家での勤務を経て、現センターは4年目。「つなぐ・つながる・地域福祉の拠点」を経営ビジョンとして地域共生社会の実現を目指している。



利用者の方

さまざまな活動で毎日充実しています

グループホームから毎日通所して、運動レクリエーションで体を動かしたり、最近では水彩画を描いたりしています。コロナ禍前に、利用者の方々と日帰り旅行に連れて行ってもらったのは楽しい思い出です。私は車いすでどこにでも出かけますが、街中の建物の段差がもう少しなくなるといいなと思います。

鶴岡栄子さん

中学～高校の頃からセンターを利用。身体障害で肢体不自由があり、顎で操作できる電動車いすを使用。



日=日時・期間 定=定員 費=費用 共=共催
 場=会場・場所 内=内容 持=持ち物 申=申込・申請方法
 対=対象 講=講師 主=主催 問=問合せ



講座・催し等の申し込み

- ①講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな)
- ④電話番号(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

📶 =オンライン開催 🖥️ =HPで詳しく

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。 ※費用の記載のないものは、原則として無料。
 ※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

👶 …子ども・教育 🏠 …高齢者・介護 ♿ …障害のある方 👤 …事業者の方 👥 …すべての方 🤝 …人材募集

ピックアップ

年末年始の資源・ごみの収集

12月31日～1月3日は収集作業をお休みします

右表の収集最終日と収集開始日を確認し、収集日の朝8時までに出してください。年末年始は、資源やごみの量、交通事情により収集時間が変更となる場合があります。

- 📍 新宿清掃事務所 ☎(3950)2923
- ▶ 新宿東清掃センター ☎(3353)9471
- ▶ 歌舞伎町清掃センター ☎(3200)5339



年末年始の資源・ごみ収集

◆燃やすごみ

収集地域※	令和6年 収集最終日	令和7年 収集開始日
月・木曜日の地域	12月30日(月)	1月6日(月)
火・金曜日の地域	12月27日(金)	1月5日(日)★
水・土曜日の地域	12月28日(土)	1月4日(日)

★火・金曜日の地域は1月5日(日)に「燃やすごみ」のみ収集します。

◆金属・陶器・ガラスごみ

収集地域※	令和6年 収集最終日	令和7年 収集開始日
1・3番目の月曜日の地域	12月16日(月)	1月6日(月)
1・3番目の火曜日の地域	12月17日(火)	1月7日(火)
1・3番目の水曜日の地域	12月18日(水)	1月15日(水)
1・3番目の木曜日の地域	12月19日(木)	1月16日(木)
1・3番目の金曜日の地域	12月20日(金)	1月17日(金)
1・3番目の土曜日の地域	12月21日(土)	1月4日(日)
2・4番目の月曜日の地域	12月23日(月)	1月13日(祝)
2・4番目の火曜日の地域	12月24日(火)	1月14日(火)
2・4番目の水曜日の地域	12月25日(水)	1月8日(水)
2・4番目の木曜日の地域	12月26日(木)	1月9日(木)
2・4番目の金曜日の地域	12月27日(金)	1月10日(金)
2・4番目の土曜日の地域	12月28日(土)	1月11日(日)

◆資源

古紙(新聞・雑誌・段ボール・紙パック等)、資源プラスチック(製品プラスチック・容器包装プラスチック)、瓶、缶、ペットボトル、スプレー缶、カセットボンベ、乾電池

収集地域※	令和6年 収集最終日	令和7年 収集開始日
月曜日の地域	12月30日(月)	1月6日(月)
火曜日の地域	12月24日(火)	1月7日(火)
水曜日の地域	12月25日(水)	1月8日(水)
木曜日の地域	12月26日(木)	1月9日(木)
金曜日の地域	12月27日(金)	1月10日(金)
土曜日の地域	12月28日(土)	1月4日(日)

※資源・ごみを収集する地域ごとに収集する曜日が決まっています。詳しくは、ごみ減量リサイクル課(本庁舎7階)、新宿清掃事務所(下落合2-1-1)、特別出張所等で配布しているパンフレット「資源・ごみの正しい分け方・出し方」をご覧ください。新宿区ホームページ(左上二次元コード)でもご案内しています。

◎粗大ごみ

粗大ごみ受付センター

☎(5304)8080(日曜日、12月29日(日)～1月3日(金)を除く午前8時～午後7時)
 🌐 <https://www.shinjuku-sodai.com/>



粗大ごみ受付センター

◎家電4品目

(テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、エアコン、洗濯機・衣類乾燥機)

家電リサイクル受付センター

☎0570(08)7200(土・日曜日、祝日、12月28日(土)～1月5日(日)を除く午前9時～午後5時)
 🌐 <https://kaden23rc.jp/>



家電リサイクル受付センター

◎パソコン

▶ 宅配便で回収…リネットジャパンリサイクル(株)

☎0570(085)800(12月30日(月)～1月5日(日)を除く午前10時～午後5時)
 🌐 <https://www.renet.jp/>



リネットジャパンリサイクル(株)

▶ メーカー等が回収…パソコン3R推進協会

☎(5282)7685(土・日曜日、祝日、12月28日(土)～1月5日(日)を除く午前10時～午後5時)
 🌐 <https://www.pc3r.jp/>



パソコン3R推進協会



しんじゅQuality ハンドメイドマーケット in 丸の内



しんじゅQuality(区障害者福祉事業所等ネットワーク)に登録のある福祉作業所のクッキー、手すきはがき、アクセサリーなどの雑貨を販売します。新宿産はちみつ「新宿しQハニー」の販売もあります。詳しくは、しんじゅQualityホームページ(<https://www.sksc.or.jp/shinjuQuality/topics.html>)をご覧ください。



日 12月20日(金)午前11時～午後3時
場 明治安田生命本社ビル1階
明治安田ギャラリー(千代田区丸の内2-1-1)
区 区勤労者・仕事支援センター
☎ (5273)3852



障害者福祉センターの講座

1 編み物講座～ガーター編みでベストを編もう
日 1月7日～3月18日の第1・第3火曜日午前10時～11時30分、全6回(6名)

2 パソコン講座 ワード初級～中級
日 ▶ 1月8日～3月12日(2月12日を除く)の水曜日午前10時～11時30分、▶ 1月9日～3月13日(2月13日を除く)の木曜日午後1時30分～3時、各全9回(各8名)

3 フラダンス入門講座
日 1月8日～3月26日の第2・第4水曜日午後1時30分～3時、全6回(8名)





共通事項
費 1回100円(減免制度あり)
申 12月19日(木)までに電話かファックス(4面記入例のほか希望する講座(123)の別。2は曜日の別も)、障害名、手帳の種類を記入)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は障害者手帳をお持ちの方を優先して抽選。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。
場 区同センター(戸山1-22-2) ☎ (3232)3711(日曜日、祝日等を除く)・☎ (3232)3344・HP <http://shinjyuku-fukushi-center.org/lesson/>



新宿区×よしもと ワクワク！ スポーツ体験プロジェクト バレーボール教室

バレーボールの基礎を体験してみよう

オリンピックに3大会連続で出場した、大林素子さんが講師を務めるバレーボール教室を開催します。

ボールの扱い方などを体験できるプログラムです。バレーボールが好きなお子さんはもちろん、初めて経験するお子さんもぜひ、ご参加ください。

日 1月18日(出)午後1時～2時45分
場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)
対 小学生、60名
申 電話かはがき・ファックス(4面記入例のほか、学年・お持ちの方は電子メールアドレス・質問事項への回答(質問▶①1日の平均運動時間は60分以上か、▶②①がiiiえの方は運動に取り組みめない要因(忙しい、近くに

スポーツできる場所がない等)、▶③スポーツの得意・不得意、▶④バレーボールの経験)を記入)で、12月23日(月)午後3時まで(はがきは12月23日(必着))に問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員に郵送または電子メールでお知らせします。問合せ先ホームページ(下二次元コード。HP <https://wakuwakuports.yoshimoto.co.jp>)からも申し込めます。定員に空きがある場合は、1月7日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。イベント当日は当選者と保護者以外は入場できません。

区 吉本興業株式会社 ワクワク！スポーツ体験プロジェクト事務局(〒160-0022 新宿5-18-21) ☎ (3209)8197・☎ (3209)8264
区 区担当課 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎ (5273)4358





講師
大林素子



ゲスト
八木真澄(サバンナ)



ゲスト
Everybody



司会
キクチウソツカナイ

令和6年 第4回

区議会定例会提出議案

区長が提出した議案は、予算案2件、条例案2件、その他13件です。提出議案を追加する場合があります。

提出議案の内容は、新宿区ホームページ(右二次元コード)で閲覧できます。

☎総務課総務係 ☎(5273)3505



野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゆく野菜の日

~1日に必要な野菜は**350g**

12月のレシピ



カボチャのカッテージチーズ和え

ドライフルーツ・ナッツ類・パセリを除けば、赤ちゃんの離乳食にもなる1品です。カッテージチーズは、手作りすることで減塩できます。この料理1人分です約80gの野菜がとれます。



▲赤ちゃん向け

材料(2人分)

- カボチャ …… 1/4個
- ドライフルーツ …… 適宜
- ナッツ、クルミ …… 適宜
- 牛乳 …… 200ml
- レモン汁または酢 …… 大さじ1
- イタリアンパセリ …… 適宜

作り方

- ①カボチャは皮つきのまま種とわたをスプーンで取り除き、全体をふんわりとラップに包んでやわらかくなるまで電子レンジで加熱する(目安…600Wで6分程度)。
- ②ドライフルーツ、ナッツやクルミは混ぜやすい大きさに切る。ナッツやクルミは乾煎りする。
- ③①の果肉(オレンジ色の部分)をスプーンですくい、ボウルに入れてつぶす。
- ④カッテージチーズを作る。
 - 1 鍋に牛乳を入れ、70℃程度(鍋の淵全体に小さな泡ができるくらい)まで加熱したら火を止め、レモン汁か酢を加え、全体にゆっくり混ぜて固形分と液体に分離するまで待つ。
 - 2 ボウルにキッチンペーパーを敷いたザルをのせ、固形分を漉し取る。
※固形分がカッテージチーズ、液体が乳清(ホエー)です。乳清には、タンパク質やビタミンが含まれています。ご飯を炊く際の水の代わりやスープを作る際に活用できます。
- ⑤③と④のカッテージチーズをなめらかになるまで混ぜ合わせる。
固い場合、②の乳清を少し加える。
- ⑥お好みで⑤に②を加えて混ぜ合わせる。
- ⑦⑥を皿に盛り、お好みでイタリアンパセリを添える。



☎健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

ささえーる 薬王寺の講座



退職後の生き方塾

~人生後半!毎日をもっと楽しく生きる方法

☎1月8日~2月12日の水曜日午前10時~12時、全6回

※全日程終了後にフォロー講座があります。

☎区内在住・在勤のおおむね55歳以上、15名

講 NPO法人ジェンダー平等Labota

☎コミュニケーション・運動・調理実習等で定年後の時間を充実させる方法

パソコン講座

☎1月10日(金)午後1時30分~3時

☎区内在住の60歳以上、5名

講 松元美紀恵(NPO法人テラ・ガーデン新宿)

☎エクセル表計算とグラフ

共通事項

☎12月20日(金)までに電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

☎☎同館(市谷薬王寺町20-40) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時~午後6時)

無料健康診査を受けましょう

年に1度の健康チェック

☎区の指定医療機関

☎区内在住で、次のいずれかに該当する方(令和7年3月31日時点の年齢)

▶16歳~39歳の方(学校・勤務先で健診を受ける機会のない方)

▶40歳~74歳で新宿区国民健康保険に加入している方、生活保護等を受けている方

※40歳~74歳で新宿区国民健康保険以外の健康保険(健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合等)に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は各保険者が実施します。詳しくは、加入している保険者へお問い合わせください。

▶75歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護等を受けている方(65歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方を含む)

検査内容

▶問診、▶身体計測、▶血圧測定、▶尿検査、▶血液検査ほか

※診断書は発行しません。

※50歳以上の男性は、前立腺がん検診(200円)も同時に受診できます。

受診の流れ

▶健康診査受診券の確認…受診には令和6年度の健康診査受診券が必要です。お手元のない方は、下記健康診査ご案内センターへお問い合わせください。

▶区の指定医療機関を確認・予約…健(検)診実施医療機関を選び、直接医療機関へご予約ください。健(検)診実施医療機関は、「健康診査・がん検診のご案内(受診券同封の冊子)」、新宿区ホームページ(上二次元コード左)、健診特設サイト(上二次元コード右)。

☎☎<https://kenko-check.jp/shinjuku-city2024/>に掲載しています。

▶受診…健康診査受診券と国民健康保険証等をお持ちください。

▶結果説明…後日、対面等で通知します。

☎健康づくり課健診係 ☎(5273)4207



新宿区
ホームページ



健診特設
サイト

特定健康診査・がん検診に関する問い合わせや受診券の再発行依頼

新宿区健康診査ご案内センター ☎0120(550)272

開設日時 令和7年1月31日(金)まで(年末年始を除く)の月~金曜日午前9時~午後8時(土・日曜日、祝日は午後6時まで)

みんなの国民年金



日本に住民登録がある20歳以上60歳未満の全ての方が加入します

加入者の種類

◆第1号被保険者【保険料は自分で納付】

☑ 自営業・自由業・無職・学生・アルバイト等の20歳以上60歳未満の方

◆第2号被保険者【保険料は給料から天引き】

☑ 会社員・公務員(厚生年金の加入者)等の原則として70歳未満の方(65歳以上の加入者は老齢年金等の受給資格のある方を除く)

◆第3号被保険者【保険料は配偶者が加入する年金制度が負担】

☑ 第2号被保険者に扶養されている配偶者で、20歳以上60歳未満の方

★次のいずれかに該当する方は任意加入できます

- ▶ 60歳以上65歳未満で、年金額を満額(480月)に近づけたい方
- ▶ 60歳以上70歳未満で、受給資格期間(120月)を満たしていない方
- ▶ 日本国籍で海外に住む20歳以上65歳未満の方

国民年金の3つの給付

◆充実した老後のために…老齢基礎年金

保険料の納付期間・免除期間等の合計(受給資格期間)が原則として10年以上の方が、65歳になったときから受け取れます。

◆病気やけがで障害が残ったら…障害基礎年金

病気やけがで、日常生活に著しく支障のある障害の状態になったときに一定の要件を満たすと受け取れます。

◆もしものとき残された家族のために…遺族基礎年金

国民年金に加入中の被保険者が亡くなったとき、18歳到達年度末日(3月31日。障害のある場合は20歳未満)のお子さんのいる妻または夫、いずれもいないときはお子さんが一定の要件を満たすと受け取れます。

加入・変更の届け出をお忘れなく

現在の状況	届け出理由	届け出先	届け出後の種別
自営業・学生・無職等の方	20歳になった	届け出は不要※	第1号被保険者
第2号被保険者の被扶養配偶者	20歳になった	配偶者の勤務先	第3号被保険者
第1号被保険者	就職した	勤務先	第2号被保険者
	第2号被保険者である配偶者の扶養になった	配偶者の勤務先	第3号被保険者
第2号被保険者	退職した	区医療保険年金課 特別出張所	第1号被保険者
	第2号被保険者である配偶者の扶養になった	配偶者の勤務先	第3号被保険者
第3号被保険者	就職した	勤務先	第2号被保険者
	配偶者が退職した・配偶者が65歳になった・扶養ではなくなった	区医療保険年金課 特別出張所	第1号被保険者
	配偶者が転職した(第2号被保険者を継続)	配偶者の新しい勤務先	第3号被保険者

※20歳前後に海外から転入した方は区医療保険年金課・特別出張所へ届け出が必要です。

納付の免除や猶予などの制度

保険料の支払いが難しいときはご利用ください

免除・猶予の期間は、国民年金の受給資格に必要な期間に算入されます。

下記の免除・猶予制度のほか、新型コロナの影響を受け、条件を満たす方が申請できる臨時特例の免除制度もあります(令和5年6月分までの保険料が対象)。詳しくは、お問い合わせください。

●免除(全額免除・一部納付等)申請

本人だけでなく、配偶者・世帯主の前年所得が一定額以下の場合、保険料の納付が全額または一部免除になります。

※退職(失業)した方は、特例免除制度を利用できます(配偶者・世帯主の所得要件あり)。申請には雇用保険受給資格者証・雇用保険被保険者離職票等の写しが必要です。

●納付猶予申請

50歳未満の方で世帯主の所得にかかわらず本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予されます。納付猶予の期間は老齢基礎年金の受給額には反映されません。

●学生納付特例申請

対象校の学生で本人の前年所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予されます。学生納付特例の期間は老齢基礎年金の受給額には反映されません。

●産前産後期間の免除制度

平成31年2月1日以降に妊娠85日以降で出産または出産予定の第1号被保険者が対象です。出産(予定)日の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は出産(予定)日の3か月前から6か月間)が免除の対象です。産前産後免除期間として認められた期間は老齢基礎年金の受給額に反映されます。

「ねんきんネット」をご登録ください

登録はマイナポータルとの連携が便利です。詳しくは、日本年金機構ホームページ(右二次元コード。☞https://www.nenkin.go.jp/n_net/registration/mynaportal.html)をご覧ください。



3つのメリット

①年金記録・見込額の確認

ご自身の年金記録の確認や将来の年金見込額の試算などをスマートフォンでいつでも確認できます。

②手続きの電子申請

国民年金の加入手続きや保険料の免除、学生納付特例の電子申請ができます。

③通知書の電子データ受け取り

e-Taxでの確定申告に利用できる社会保険料(国民年金保険料)控除証明書電子データを受け取れます。

ねんきん定期便の
ペーパーレス化に
ご協力ください

環境にも優しいペーパーレスのねんきん定期便のご登録をお願いします。

☎▶ 国民年金の資格の取得・喪失、保険料の免除…区医療保険年金課年金係(本庁舎4階) ☎(5273)4338

▶ 給付の相談・申請…区医療保険年金課年金係、新宿年金事務所(新宿5-9-2) ☎(3354)5048

▶ 納付・厚生年金の申請…新宿年金事務所

▶ ねんきんダイヤル(一般の年金相談)… ☎0570(05)1165(050から始まる電話からは ☎(6700)1165)

▶ 日本年金機構ホームページ… ☞<https://www.nenkin.go.jp/>

▶ ねんきんネット専用番号… ☎0570(058)555(050から始まる電話からは ☎(6700)1144)

イベント

講座や催事などに関する情報を掲載しています

こども・教育

つのはずクリスマスおはなし会

日 12月21日(出) ▶ 0～3歳児向け…午前11時～11時30分、▶ 4歳児～小学生向け…午後2時～2時30分

場 角筈地域センター(西新宿4-33-7)

対 小学生までのお子さんと保護者、各回20名

申 12月7日(出)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010



英語絵本のおはなし会

日 12月21日(出)午後2時～2時30分

対 3歳～小学生のお子さん、10名(未就学児は保護者同伴)

申 12月7日(出)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 中町図書館(中町25) ☎(3267)3121

工作会「作って飛ばそう！紙コップロケット」

日 12月26日(出)午後2時～3時30分

対 小学生までのお子さんと保護者、6組

申 12月7日(出)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

場 下落合図書館(下落合1-9-8) ☎(3368)6100

高齢者・介護

介護者講座

● 看取りと向き合う～在宅でその人らしい旅立ちを支えるために

訪問診療・訪問看護者の立場から、在宅での看取りの流れや具体的なケア等を解説します。

日 1月14日(出)午後1時30分～2時30分

※午後2時30分～3時30分に介護者家族会「あった会」を開催します。

場 大久保地域センター(大久保2-12-7)

対 区内在住・在勤の方、30名

講 中條圭介(東京ジェネラルクリニック医師)、高田篤(訪問看護ステーションはな管理者)

申 12月7日(出)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

場 大久保高齢者総合相談センター ☎(5332)5585・☎(5332)5592

すべての方

性感染症講演会

● HIV/AIDSの新常識～U=U・治療すればHIVはうつらない?!(※)

一般の方向け、支援者向けの2種類の動画をYouTubeで配信しています。区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)でご覧いただけます。



※U=U(「Undetectable…検出限界値未満」=「Untransmittable…HIV感染しない」とは、HIVは、治療によりウイルス量を一定基準値未満に抑え続けられていれば他者に感染することはない、ということを表す言葉です。

配信期間 3月7日(金)まで

講 四本美保子(東京医科大学病院臨床検査医学分野准教授)

場 保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862

初心者ゲートボール教室

動きやすい服装でおいでください。

日場 ▶ 12月9日(月)・11日(水)・13日(金)・16日(月)・18日(水)・20日(金)午前9時30分～12時…都立戸山公園いきいき広場(箱根山地区、戸山3-2)

▶ 12月15日(日)・22日(日)午前10時～12時…清水川橋公園(下落合1-1)・よつや運動広場(四谷1-1) ※雨天・荒天時は中止します。

対 区内在住・在勤・在学でおおむね10歳～70歳代の方、各日5名

費 1回200円

申 12月7日(出)から電話で各日2日前までに問合せ先へ。先着順。

場 区ゲートボール協会・杉山 ☎090(3804)8231

自殺対策パネル展

● はなしかにはなそう！～ささえるだれかがいる

自殺の現状や命の大切さ等に関する展示を行います。

日 12月10日(水)～20日(金)(土・日曜日を除く)

場 区役所第1分庁舎1階ロビー

共 林家こん平事務所

場 ▶ 同事務所 ☎(3343)1720・✉info@123

chara-n.jp、▶ 健康政策課健康企画係 ☎(5273)3024



同事務所イメージ

子どもも大人も楽しめる漢字遊び

● 協働推進基金一般事業助成

日 12月11日(水)午後5時30分～9時30分

場 大久保地域センター(大久保2-12-7)

対 区内・近隣区在住の方、30名

内 古代文字と漢字のクイズ、漢字かるた、漢字ババ抜き

申 12月9日(月)午後6時までに電話か電子メール(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 NPO法人チャプチャオアカデミー ☎(3204)8404・✉chapchoa@gmail.com

区 担当課 地域コミュニティ課管理係 ☎(5273)3872

プラネタリウム

● 星空散歩～冬～INAZMA DELIVERY

日 12月14日(出)・22日(日)、1月11日(出)・19日(日)、2月8日(出)・16日(日)いずれも午前10時30分から・午後1時30分から・午後3時から(受け付けは各回30分前から。投影時間は50分程度。投影開始後の入退場不可)

費 300円(中学生までは無料)

場 申 当日直接、新宿コスミックセンター8階プラネタリウム(大久保3-1-2)へ。各回先着100名。

場 新宿未来創造財団スポーツ推進第一課 ☎(3232)7701



イベントのつづき

健康体験フェア・健康セミナー

●協働推進基金一般事業助成

日 12月15日(日)午前10時～午後3時

対 区内在住の方、50名

内 骨密度・血管年齢・肌年齢測定、AGEs(老化の原因物質)検査、もの忘れプログラムほか(各測定・プログラムに参加した方は、午後0時30分～1時に実施する各種臨床検査の有用性等に関するセミナーに参加可)

費 500円(参加費)

場 申 当日直接、榎町地域センター(早稲田町85)へ。先着順。

問 NPO法人臨床検査支援協会 ☎(5937)1396
 区の担当課 地域コミュニティ課管理係 ☎(5273)3872

リサイクル講座

●わくわく書育ランド書初め会2025

日 1月5日(日)午後1時30分～4時

対 区内在住・在勤・在学の小学生以上、15名(小学3年生までは保護者同伴)



持 書道用具、筆記用具(書き初め用紙に書く場合は用紙も持参)

共 エコ再生紙振興会

申 往復はがきに4面記入例のとおり記入し、12月17日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 問 新宿リサイクル活動センター(〒169-0075 高田馬場4-10-2) ☎(5330)5374(月曜日休館)

23区合同説明会

東京23区の採用担当者が各区の特色や業務内容を説明します。

日 1月12日(日)午前10時～午後4時

場 立教大学池袋キャンパス(豊島区西池袋3-34-1)

対 令和7年度以降の特別区職員採用試験・選考の受験を希望する方、4,000名程度

内 各区のブースでの説明会・個別相談ほか

申 12月18日(木)まで特別区人事委員会ホームページ(右二次元コード。☎ <https://www.union.tokyo23city.lg.jp/jinji/jinjiinkaitop/>)から申し込みます。応募者多数の場合は抽選。



問 特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎(5210)9787

四谷ひろばスマホ講座

●シニアのためのスマホ講座

日 1月14日(火)・28日(火)午後1時～3時、全2回

費 3,000円(教材費等)

場 申 往復はがきに4面記入例のとおり記入し、12月7日(土)～20日(必着)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。申し込みが2名以下の場合は中止します。

問 四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219)0087

紀尾井ホール室内管弦楽団
 ニューイヤー・コンサート2025
 公開リハーサル

●見学参加者募集

日 1月15日(火)午後4時30分～5時30分(午後4時開場)

場 紀尾井ホール(千代田区紀尾井町6-5)

対 小学生以上

後援 新宿区・千代田区・港区

申 1月8日(火)まで同ホールホームページ(右二次元コード。☎ <https://kioihall.jp/kconyc2025openrh>)から申し込みます。



問 紀尾井サポートシステム事務局 ☎(5276)4543(月～金曜日午前11時～午後1時・午後2時～4時)

消費者講座

●ネットショッピングを安全に楽しむコツを学ぼう!
 シニア向けスマホ教室

日 1月19日(日)午後1時30分～3時30分

場 新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)

対 区内在住・在勤・在学の方、20名

内 スマートフォンの基本操作

持 普段お使いのスマートフォン

申 1月10日(金)までに電話かファックス・電子メール(4面記入例のほか、お持ちの方は電子メールアドレスを記入)で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。



問 新宿消費生活センター ☎(5273)3834・☎(5273)3110・✉jigyouto@c-support.or.jp

新春「初笑い」戸山寄席「桂扇生」
 独演会

日 1月19日(日)午後2時～3時30分

場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

出演 桂扇生(落語家)

申 12月7日(土)から電話または直接、問合せ先へ。先着80名。

問 戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191

成年後見人講座

●自分の財産を活かすための制度

「民事(家族)信託」ってなあに?

民事(家族)信託と成年後見制度との違いを説明します。

日 1月22日(火)午後2時～4時

場 区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)

対 区内在住・在勤・在学の方、区内在住の方の成年後見人ほか、45名

講 鷺之沢大地(弁護士)

申 1月10日(金)までに電話かファックス・電子メール(4面記入例のほか区内在住・在勤・在学・区内在住の方の成年後見人等の別、ファックスで申し込む場合はファックス番号を記入)または直接、問合せ先へ。同講座専用申し込みフォーム(右二次元コード。☎ <https://forms.gle/T6qr928nSTerPTBD7>)からも申し込みます。応募者多数の場合は抽選し、結果は落選した方にのみお知らせします。



問 区成年後見センター(高田馬場1-17-20) ☎(5273)4522・☎(5273)3082・✉skc@shinjuku-shakyo.jp

区民のひろば

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。日時・会場は予定です。各主催者に内容をよくご確認の上、参加してください。

同じ団体の掲載申し込みは、1年間(4月1日～翌年3月31日)に1回です。「催し・講座」は、掲載希望号の2か月前までにお申し込みください。

問 区政情報課広報係(本庁舎3階)
 ☎(5273)4064・☎(5272)5500

催し・講座

◆お絵かきくらぶ ぐりーんのクリスマス会

12月14日(土)午前10時～11時30分、障害者福祉センターで。クリスマスがテーマの絵画制作・工作。障害のあるお子さんと保護者、先着3組6名。費 お子さん1人につき500円。

申 12月10日(火)までにファックスか電子メールで。問 お絵かきくらぶ ぐりーん ☎(3203)4107・✉oekakiclub.green19987@gmail.com

サークル紹介・会員募集

◆陶芸 月2回木曜日午前10時～12時・午後1時30分～3時30分、赤城生涯学習館で。区内在住・在勤の方対象。費 月3,000円。問 赤城陶芸会・小島 ☎(3202)6678

◆オカリナ 毎月第1・第3月曜日午前10時30分～12時、若松地域センターで。見学可。費 月4,500円。問 新宿オカリナの会・中垣 ☎090(7726)0821

◆ストレッチ・ジャズダンス 毎週火曜日午前10時～11時30分・午後1時～2時30分、住吉町生涯学習館で。中高年女性対象。費 1回1,000円。問 K&Kパッション・白石 ☎(5228)3790・✉yukoshiraishi2@gmail.com

お知らせ

まちや暮らしに関する情報を掲載しています

子ども・教育

学校選択制度抽選結果等をホームページで公開しています

令和7年度新中学1年生の学校選択制度の結果、牛込第三・西早稲田中学校の2校で受け入れ可能人数を上回る申し込みがあり、抽選を実施しました。詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)でご案内しています。



※上記の学校を選択した方には抽選結果を11月14日に発送しました。

☎学校運営課学校運営支援係 ☎(5273)3089

高齢者・介護

シルバー人材センター新規会員募集

●地域でできる短時間ワーク、始めませんか

センターの会員になって、家事援助や施設管理、清掃業務などの仕事をしてみませんか。区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方を募集しています。

●インターネットでの入会申し込み

同センターホームページ(右二次元コード) <https://www.s22s.jp/ef/1332/flow> から30分程度の入会説明会の動画をご覧いただくと、いつでも入会申し込み・個別面談予約ができます。後日、同センターで入会登録手続き・接遇研修・就業相談を行います。



●対面式の入会申し込み

1時間程度の説明会を受講した後、入会申し込みを受け付けます。入会を申し込んだ方には、後日接遇研修・就業相談を行います。

📅▶12月10日(火)午後1時30分から、▶12月11日(水)午前10時から

☎電話で問合せ先へ。

📍場 同センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181



すべての方

ユニバーサルデザインまちづくり審議会

📅12月13日(金)午前10時~12時

📍区役所本庁舎5階大会議室

☎傍聴を希望する方は12月11日(水)までに電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

📍 景観・まちづくり課 ☎(5273)3843・☎(3209)9227

国民健康保険運営協議会

📅12月21日(土)午後3時~5時

📍場 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

※当日は本庁舎休日・夜間出入口(西側地下1階)をご利用ください。

※駐輪場・駐車場の利用ができないため、公共交通機関等でおいでください。

📍 医療保険年金課庶務係 ☎(5273)3880

都内で働いている調理師は届け出を

●届け出期限は1月15日

調理師法により、都内で調理業務に従事している調理師(調理師免許取得者)は2年ごとに12月31日現在の従事場所等を届け出る必要があります。届け出用紙は都内保健所(新宿区は衛生課(第2分庁舎3階))で配布しているほか、東京都保健医療局ホームページ(右二次元コード) https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/anzen/shikaku/csh_menkyo/chori_seika/todokede.html から取り出せます。届け出先は勤務している施設の業務区分ごとに異なります。詳しくは、お問い合わせください。



📍 東京都保健医療局健康安全課試験・免許担当 ☎(5320)4358



渋谷川・古川河川整備計画を変更しました

地域の皆さまや学識経験者のご意見を伺い、「渋谷川・古川河川整備計画(平成31年4月)」を変

更しました。計画は下記閲覧場所で閲覧できます。

📍 閲覧場所 ▶東京都建設局河川部計画課(西新宿2-8-1、東京都庁第二本庁舎6階)

▶東京都第一建設事務所(中央区明石町2-4)

▶東京都第二建設事務所(品川区広町2-1-36)

▶東京都第三建設事務所(中野区中野4-11-19)

※東京都ホームページ(右二次元コード) <https://www.kensetsu.metro.tokyo.lg.jp/jigyo/river/>



<https://www.kensetsu.metro.tokyo.lg.jp/jigyo/kasenseibikeikaku/index.html> でも閲覧できます。

📍 東京都建設局河川部計画課 ☎(5320)5413

空家等無料相談会

空き家等の維持管理や利活用、今年度から申請が義務化した相続登記等、さまざまな悩みを専門家に相談できます。



📅 毎月第1・第3火曜日の午後(1組につき1時間まで)

📍 区内にある空き家等の所有者・所有者の親族ほか

相談員 弁護士・司法書士・建築士・不動産専門家

☎ 相談日の2週間前までに電話で問合せ先へ。

📍 場 建築調整課(本庁舎8階) ☎(5273)3107

※空き家等の適正管理に関する相談は、内容ごとに下記へお問い合わせください。

▶建物等…建築調整課、▶廃棄物等…ごみ減量リ

サイクル課まち美化係 ☎(5273)4267、▶空き家

等条例…危機管理課危機管理係 ☎(5273)4592

人材募集

協働支援会議区民委員

📍 区内在住の方、2名(協働推進基金助成金に申請予定がある団体に所属している方を除く)

任期 4月から1年間

📍 活動内容 協働推進基金助成金の事業選定に係る評価ほか

📍 謝礼 会議(年5回程度(原則として月~金曜日に2時間程度)。オンラインでの開催もあり)に出席の都度、1万円

📍 選考 ▶1次…作文、▶2次…面接(2月6日(木))

☎ 所定の申込書と「区民の知恵と力を活かした協働のまちづくりについて」がテーマの作文(日本語で800~1,000字)を1月7日(水)までに直接、問合せ先へ。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。募集案内と申込書は問合せ先・特別出張所で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。



📍 場 地域コミュニティ課管理係(本庁舎1階) ☎(5273)3872

1月の保健センター等の教室・相談



母子関係の事業に参加するときは、母子健康手帳をお持ちください
予約制のものは12月9日(月)から受け付けます



保健センター等の
問合せ先

- 牛込保健センター ☎(3260)6231 FAX(3260)6223 〒162-0805 矢来町6
- 四谷保健センター ☎(3351)5161 FAX(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16
- 東新宿保健センター ☎(3200)1026 FAX(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
- 落合保健センター ☎(3952)7161 FAX(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
- 女性の健康支援センター ☎(3351)5161 FAX(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16(四谷保健センター内)

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ 歯科相談	牛込	9日(木)◎ 16日(木)★	9:00~10:30	予約制。虫歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ◎…はじめて歯科相談(1歳児) ★…はじめてにこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	10日(金)◎ 31日(金)★		
	東新宿	6日(月)◎ 27日(月)★		
	落合	14日(火)◎ 28日(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	牛込	9日(木)	9:00~10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医師による食べ方の相談
	東新宿	6日(月)		
母親学級	東新宿	22日(火) 29日(火)	13:30~16:00	予約制。37週未満の妊婦、30名。2日制。 ▶1日目…沐浴実習、歯の健康 ▶2日目…分娩の経過・呼吸法、食事の話
育児相談	牛込	17日(金)	9:00~10:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	四谷	9日(木)	9:00~11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	24日(金)	9:00~10:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	落合	8日(火)	13:00~14:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
すこやか 子ども発達 相談	牛込	28日(火)	13:40~16:15	小児専門医による発達相談
育児 (双子の会)	落合	14日(火)	13:30~15:00	子育ての情報交換・交流会
はじめまして 赤ちゃん 応援教室 (産婦クラス)	牛込	31日(金)	13:30~15:30	▶産婦クラス…予約制。グループでのミニ講話・情報交換(生後4か月までのお子さんを育てているお母さんと赤ちゃん) ▶妊婦クラス…予約制。助産師によるお話やストレッチなど(希望者に乳頭チェックあり)
	四谷	9日(木)		
	東新宿	23日(木)		
	落合	22日(火)		
(妊婦クラス)	四谷	9日(木)		
離乳食 講習会	牛込	21日(火)	13:00~14:00 14:30~15:30	予約制。おおむね5~6か月児対象。離乳食の話と調理実演
	東新宿	20日(月)		
	落合	17日(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	9日(木)	9:00~10:30	1歳~1歳6か月児対象。離乳完了時期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催
	四谷	10日(金)		
	東新宿	6日(月)		
	落合	14日(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	28日(火)	9:00~10:30	予約制。20歳以上対象(1年度に1回。骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)。各日定員50名。骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円
	四谷	17日(金)		
	東新宿	8日(火)		
	落合	9日(木)		

事業名	担当	日	時間	内容
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	10日(金) 産婦人科 全般	14:30~16:30	予約制。女性の産婦人科医師などの個別相談 ※思春期~更年期の女性のからだや婦人科系の症状、妊娠や不妊などについて相談できます。 ※オンライン申し込みも受け付けています。
		28日(火) 更年期専門	14:00~16:00	
		25日(土) 不妊専門	14:00~16:15	
		25日(土) 不妊ピア カウンセラー による相談	14:00~15:30	
精神保健 相談	牛込	28日(火)	14:15~16:30	予約制。精神科医師による思春期~高齢期(認知症を含む)のこころの相談
	四谷	27日(月)	14:00~16:15	
	東新宿	8日(火)	13:45~16:00	
	落合	21日(火) 30日(木)	14:00~16:15	
依存症専門 相談	四谷	6日(月)	14:00~16:15	予約制。精神科医師による個別相談
うつ 専門相談	東新宿	20日(月)	13:45~16:00	予約制。精神科医師による個別相談
パーキンソン 体操教室	東新宿	6日(月)	13:30~15:00	予約制。パーキンソン病の方とその家族を対象にした運動療法
訪問指導	牛込	20日(月)	13:30~15:30	予約制。理学療法士・作業療法士の自宅訪問による実技指導、リハビリ等のアドバイス ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施(予約制)
	四谷	20日(月)		
	東新宿	15日(火) 27日(月)		
	落合	24日(金) 28日(火)		
健康相談 (生活習慣病 や歯周病予防 に関する相談)	牛込	28日(火)	9:00~10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	17日(金)		
	東新宿	8日(火)		
	落合	9日(木)		

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、沐浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるにあたっての講義を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。
 回 1月25日(土)午前9時30分~12時、午後1時~3時30分(2回とも同じ内容)
 場 落合保健センター
 問 株式会社メディカル・コンシェルジュ ☎080(4818)7222(日曜日、祝日等を除く午前9時~午後6時)・
 ① https://medical.webcas.net/form/pub/papamama/20244



土曜日夜間・
日曜日・祝日に
急病になったら

- 新宿区医師会区民健康センター(新宿7-26-4)
☎(3208)2223(診療受け付けは終了時間の30分前まで)
▶土曜日…午後5時~10時(内科)
▶日曜日、祝日…午前9時~午後10時(内科)、午前9時~午後5時(小児科)
※必ず電話で予約してから受診してください。

- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303(24時間)・☎(5285)8080
- 医療情報ネット(ナビイ)
① https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp



すすめ! しんじゅく

健康フレンズ!!

Vol.26 フレイル予防で元気アップ!

人生100年時代、高齢期になると、病気だけではなく心身の加齢変化へ注意を向ける必要があります。早めにフレイル予防を実践しましょう。フレイルは予防のほか、改善もできます。フレイル予防の「三本柱」の運動・栄養・社会参加を実践して、元気で長生きを目指しましょう!

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・FAX(5273)3930





最近「フレイル」ってよく聞くわよね。
若い人に流行っている言葉じゃない…?

フレイルは加齢に伴う身体や心の不調。でも予防できるよ!

フレイル予防の三本柱は、運動・栄養・社会参加なの!

① 私は運動から始めてみようかしら!

② じゃあ私は栄養から始めてみるわね!

③ みんなで一緒に継続しよう!

④

ウオーキング! 筋トレ! 体操!

タンパク質をしっかり!

ヨーグルト!

区オリジナル 3つの体操・トレーニング体験会

介護予防・フレイル予防の知識を学びながら、新宿いきいき体操・新宿ごっくん体操・しんじゅく100トレを一度に体験しませんか。持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。各体操・トレーニングについて詳しくは、各問合せ先へお問い合わせください。

日 1月16日(休)午後2時~4時
場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)
対 区内在住・在勤の18歳以上、45名程度
申 12月9日(月)~27日(金)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568・FAX(6205)5083へ。先着順。

いつまでも
元気で過ごす
ために



問 ▶ 新宿いきいき体操…地域包括ケア推進課介護予防係
▶ 新宿ごっくん体操…健康政策課地域医療係 ☎(5273)3839・FAX(5273)3876
▶ しんじゅく100トレ…健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・FAX(5273)3930



新宿いきいき
体操



新宿ごっくん
体操



しんじゅく
100トレ

新宿 うまいもの Search

今月のキーワード

箸がどんどん進む
白米に合うお総菜の店を教えて!

05 蔦の家

◆所在地/営業時間 四谷4-3-2、中川ビル1階(丸ノ内線四谷三丁目駅徒歩2分) ☎(3357)8337
午前10時~午後7時(土曜日は午後6時まで。日曜日、祝日休)



かつては舌の肥えた著名人を喜ばせた割烹料亭。その味を受け継ぎ、「京華漬」の名で各種西京漬を提供しています。全国に西京漬を扱う店は多くありますが、京華漬は、京都の最高級白味噌をベースに、米味噌をさらに2種類ブレンドし、醤油ベースの「秘伝のかえしだれ」を加えた「これぞ」というオリジナルの味。ほどなく創業90年に手が届く店が長年大事に育ててきた、その名のとおり、華やかな味と香りが立ち昇ります。

人気の高い定番の銀鱈や鱈、サーモンのほか、たらこや帆立など、西京漬ではちょっと珍しい魚介

スタッフのイチオシ!



銀鱈

銀鱈が持つ脂の豊かな甘みと味噌の甘みが相まって、箸がどんどん進みます。